

飯能・天覧山

2011年春の遭対訓練（岩場のセルフレスキュー）

岩田

【日時】 2011年5月15日（日）

【メンバー】

A	L 藤岡	手嶋	坂村	今井	金沢
B	L 田邊	古野	國田	五十嵐	
C	L 棚橋	高橋	福永	佐藤（里）	大平
D	L 飯田	中村	田村	斉藤	長谷川（暁）
E	L 小川	笹川	渡辺	高山	
F	L 岩田	木下	小磯	三坂	煤孫
G	L 栗原	耕至	横山	坂井	浅井

トマの遭対訓練といえば天覧山がお馴染みだったがここでの訓練は久しぶりなのだ。プルダウンも背負い懸垂をやったことがない人もいればすっかり忘れてる人もいるだろう。しかし、レスキューに関する基本的なことがいろいろとあるのでぜひともここで習得していただきたい。

しかし、春の天覧山は大盛況。われわれを含めて100人くらいはいたのではないかと場所取りにくろろしながらもなんとか終了することができた。

以下に各リーダーから感想等をまとめてもらった。

【Aパーティー】

背負い懸垂以外はひととおり実施しました。

遭対訓練、大変勉強になりました。ちょっとしたワンポイントアドバイスがとても為になりました。例えば、ロープワークでシュリングの結び目が干渉しないようにちょっとずらすように心掛ける・・・など。午後の事故者の救出訓練が介助懸





垂のみしか出来なかったことはちょっと残念。
でもロープ張る場所が限られていたので止むを得ないと思います。
今後も毎年継続して訓練していきたいと思います。

内容的にはほぼ去年と同じメニューだったにも関わらずメンバに確認しないとできない箇所も多々あり、完全には覚えていないんだということを認識しました。搬送訓練では、結び目が直接体にあたるような所に来てしまうなど、背負い心地や、搬送される側も不快なシステムになってしまうので、細かい所もしっかり覚える必要があると感じました。

また、懸垂での折り返しについても、去年はできたので問題ないだろうと考えていたが、実際は仮固定が甘く、結び目が硬くなってしまい解除ができないミスがあったので、岩トレなどで機会があれば再度やりたいです。

平均すれば毎年やっていると思いますが、やはり忘れていることも多いし、また新たにちょっとしたアイデアなどを発見して、それが知識になったりしたこともありました。また同じ古株でも、藤岡君と私のやり方で少し違うところがあるなどしますので、やるたびのすり合わせ、工夫が必要ですね。

新しい方々は、今回やったことだけでもしっかりと覚えておけば、いざという時にかなり役に立つかと思います。特にシュリングの結び方などはしっかりと復習して身につけて下さい。これはどれもかなり頻繁に使いますので（タープ張りなどでも）

遭対訓練は基本的な岩登りとロープワークの知識が前提となるので、慣れていない人にはもっと岩トレをして覚えてもらう必要性を感じた。

この時期の飯能があれほど混んでいると思わなかった。登攀をするわけではないので、川原や堰堤等 岩場以外でロープを張れる場所を探しても良いと思う。

【Bパーティー】

<やったこと>

- ・搬送法（ヒューマンチェーン、雨具+ザック、木+ザックによる搬送）
- ・ロープワーク
- ・アッセンダーの使い方
- ・介助懸垂、プルダウン
- ・背負い懸垂（形だけ）
- ・懸垂下降の仮固定、自己脱出、登り返し
- ・その他
 - チェストハーネスの作り方
 - ロープの背負い運び
 - 荷揚げ方法
 - ATC ガイド等のロック時の解除方法（慣れない危険度も含めて）
 - 豚のしっぽ、ピレーループ延長の有効性



<感想>

(五十嵐さん)

- ・介助懸垂はいつ使うのだという指摘には納得した。漫然とメニューをこなすのではなく、状況を想像しながら訓練を行っているからこそ出てくる指摘。
- ・テープではなくロープスリングが適していること、自分に最適な長さを把握しておくこと、安全環付カラビナを3枚は用意することなど、必要なものを必要な数だけ用意しておくことが、救助を行う際のスピードにつながると感じた。
- ・ほどこやすいエイトノットなど、自宅などで繰り返し練習し体得することが重要。

(古野さん)

- 1) いろんなやり方を丸暗記するのではなく、
 - ・どんな状況の場合に使うのか
 - ・原理部分と改善部分に分けて覚えるという考えで説明をしたつもりです。
今回は少し予習をしたのでやりやすかった。
- 2) 怪我の部位と対応
 - ・田邊さんの体験談から肋骨損傷などでも足がしっかりしていれば一人で Lower Down (Distance Brake) が可能という指摘には納得。
- 3) 個人的に取り入れたいこと
 - ・ハーネスへの Pig Tail と延長テープシュリングの取付
 - ・簡易チェストハーネスの習得

(國田さん)

[気づけたこと]

- ・今迄、何も考えず持参していたシュリングの長さや本数が的確でなかったこと。(無駄に長いもの多く、使い易い短めのもの少なかった。)
- ・自分の持っているアッセンダーの正しい使用法。
- ・搬送法については、雨具とザックの方法が、多少手間が掛っても負傷者の負担が少ない。

(自分自信が足首を骨折し背負われて下山した時に、少々の振動でも激痛に苦しんだ経験からも)

- ・広い場所であれば、木とザックの方法は負傷者の乗り心地も良く、背負う者の交代がスムーズ。

[自分としての今後の課題]

今回、懸垂下降→仮固定→登り返しには、かなり時間が掛かり中途半端な結果となった。

色々とおアドバイスいただいたことを覚え、次の機会にはもう少しまともに出来るようにしたい。

(田邊)

- ・メニューとしてはひとつおりました。



- ・自分の体験や経験をもとに確実に覚えるべき技術の優先順位を高くして、同じような技術は紹介程度。
- ・私が新しく覚えて有効だと思ったことも紹介しました。
- ・皆さん、積極的に技術を習得しようという気構えが出来ていてやり易かったです。

【Cパーティー】

●進め方等

今回は新人パーティのリーダーを仰せつかったので、これまでの遭対訓練を省みて新人向けに、今までとは違った観点で臨むことにした。それは下記の2点である。

1. ロープの結索や懸垂下降時の仮固定等、基本的なことに時間を割き、確実にできるようにする。
2. 通常自分を行っているが、トマの標準とは異なった方法には触れないで、トマで標準とされている方法のみ行う。

1については効果があったのか、懸垂下降の仮固定・自己脱出・登り返しについては、個人差はあるが概ねしっかりできていた。2については、教えられる側の混乱を避けるためである。また危険が予測されることは、行わないことにした。そして各項目共できる限り、どのような場面で、どのように使用されるか、説明を加えるようにした。

●行った訓練メニュー

ロープワーク、懸垂下降の仮固定・自己脱出・登り返し、搬送法(各種)、介助懸垂、ディスタンスブレーキ

●気がついたことなど

雨具とザックを使用しての搬送法において、雨具の袖をショルダーベルトに結ぶ際は袖の付け根ギリギリより少し余裕をもった位置にした方が良かった。

●その他

訓練経験のある福永さんには、今までに行ったことのある一項目について講師として担当してもらった。本人の感想は、「担当制は、初級者が教わるだけの立場でなくなるので本当に良いと思います。」とのことだった。依頼した側からは、訓練中の説明や訓練後のコメントも的確であり、よく理解されているよ



うに感じられた。

●訓練初参加者の感想

- ・初参加でしたが、充実した訓練メニューに驚きました。リーダーの指導も分かりやすく、今までなんとなく理解していた知識が今回で確実に自分のものになったと感じます。すぐに忘れてしまうことのないよう復習していきたいと思います。
- ・全体を通して、初めて学んだことも多く、1日を通して実施するため、有意義な訓練だった。学んだことをしっかり復習したい。
- ・今回は、岩場で実施したが、沢の中で実際にシミュレーションをしてもいいかもしれないと思った。実際に有事のときに、救助できるかどうかを想定してもよいと思った。

【Dパーティー】

○ 懸垂下降の仮固定からの自己脱出について

自己脱出に関しては、ハーネス側のシュリングを短く、足側を長くが基本。足にシュリングを一巻すると抜けないので楽でした。

○ 介助懸垂・プルダウンについて

介助懸垂の必要性がわからない。

事故者の意識がしっかりしていて、足が自由にならなければ介助懸垂できないのでその場合、プルダウンの方が良いのではないかと

介助されてみたが、自分の意志でロープ操作をしてもらった方が安心感がある。

○ プルアップについて

1/3、1/5はシステムが違い、二つ覚えるのは大変なので、1/3に支点を足すだけで1/6になるので1/3と1/6を覚えたほうが良いのでは？

(1/6も1/5も必要な支点数、アッセンダー数、プーリー数が同じ)



【Eパーティー】

■実施事項

- ・自己脱出、プルダウン、介助懸垂、プルアップなど一通りの救助技術の確認

■反省点

- ・プルダウンなどで、他人に指摘されてできた(つまり完全には覚えきれていない)

点があった。

- ・1/3システムは自分としては初めての経験。覚えておきたい。

- ・1/3システムだけでなく、1/5システムもやったが作るだけで精いっぱいだった。

1/3システムを二つ作り 1/6システムとして使用した方が実際はやりやすそうだった。

- ・プルダウンで事故者と運搬者との連結方法が固定分散 or 流動分散か迷った。

集会などで再度、どちらが有効なのか他の方々の意見も伺いたい。



【Fパーティー】

- ・訓練内容

自己脱出、プルダウン、介助懸垂、背負い懸垂、1/3システム

- ・感想

プルダウン、介助懸垂、背負い懸垂は場所がなかなかなかったが、上部の距離が短いところで行うことができた。

介助懸垂は今回、デイジーチェーンを使ったが実際、これを沢に持っていくことはあまり無いと思う。有効ではあるが使い方に慣れていないと難しい面があるのでシュリングを使うようにしてもいいかもしれない。また、救助者と傷病者の結ぶデイジーチェーンの長さ調節が難しいが実際の救助ではそんなに時間をかけていられないのだからすぐに決められるようにしたい。

介助懸垂は必要かという意見もあったが足が動き意識があるのであればローダウンでもいいかもしれない。(実際にそうやったことがある)

1/3システムはほとんど忘れかけていた。みんなでやりながらなんとかシステムを完成させたが1/3は予想以上に負荷がかかる。実際には1/5、1/7などでやらなければ救助はできないのだろうが覚えるだけでも難しい。

プルダウン、介助懸垂はやはり救助の基本的なことが多く含まれているのでできれば1年に一回はやりたいと思う。

【Gパーティー】

<訓練内容>

①懸垂の仮固定・自己脱出

- ②ビレー状態からの脱出
- ③プルダウン
- ④介助懸垂
- ⑤背負い懸垂
- ⑥1/3 システム

1/3システムを始めてやったが複雑で覚えられなかった。
タープ張りにも応用できるとのことなので、自分でもシステムを作れるようにしておこうと思う。(坂井)

久々のロープワークだったので、思い出しながら行いました。背負い懸垂など、繰り返して行えたことが良かったと思います。場所も藤坂よりも基本動作に専念できて申し分ないと思いました。(横山)

この間は私的には、沢での懸垂下降をルベルソ(旧タイプ)にし、ディジーチェーンとの組み合わせで使ってきました。しかしながら、ルベルソでの仮固定は簡単なものの、「自己脱出」は初めてだったため、スリングを取り付ける位置や長さの調整などがうまくいきませんでした。
会全体として考えると、新しい有効な手段に統一することが、必ずしも安全度を向上することにはならないので(人は慣れているほうが安定するため、年寄りに新しい技術やデバイスを定着させようとしても、新しいモノを導入することによって、一時的に安全性は低下する可能性がある)会としての「標準」と、個人としての「標準=安定的な歩留まり」をどうしていくかは、今後も大きな課題だろうと思っています。(耕至)

久し振りにやると、手順などがうろ覚えになっており、うまくできなかつたり時間がかかったりした。やはり繰り返し練習していくことが大事だと思った。(栗原)

